第 20 講　幸福論②

今日のポイント

次の文章を読んで，設問に答えなさい。

Although it is possible to achieve happiness, happiness is not a simple thing. There are many levels. In Buddhism, for instance, there is a reference to the four factors of fulfillment, or happiness : wealth, worldly satisfaction, spirituality, and enlightenment. Together they embrace the totality of an individual's quest for happiness.

Let us leave aside for a moment ultimate religious or spiritual aspirations like perfection and enlightenment and deal with joy and happiness as we understand them in an everyday or worldly sense. (a)Within this context, there are certain key elements that we conventionally acknowledge as contributing to joy and happiness. For example, good health is considered to be one of the necessary factors for a happy life. Another factor that (b)[a, as, happiness, is, of, regard, source, we] our material facilities, or the wealth that we accumulate. An additional factor is to have friendship, or companions. We all recognize that in order to enjoy a fulfilled life, we need a circle of friends with whom we can relate emotionally and trust.

Now, all of these factors are, in fact, sources of happiness. (c)But in order for an individual to be able to fully utilize them towards the goal of enjoying a happy and fulfilled life, your state of mind is key. It’s crucial.

© RECRUIT HOLDINGS
本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は著作権者に帰属します。
また本サービスに掲載の全部または一部につき無断複製・転載を禁止します。

NOTE

Ⓒ RECRUIT HOLDINGS
本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は著作権者に帰属します。
また本サービスに掲載の全部または一部につき無断複製・転載を禁止します。

If we utilize our favorable circumstances, such as our good health or wealth, in positive ways, in helping others, they can be contributory factors in achieving a happier life. And of course we enjoy these things — our material facilities, success, and so on. But without the right mental attitude, without attention to the mental factor, these things have very little impact on our long-term feelings of happiness. For example, if you harbor hateful thoughts or intense anger somewhere deep down within yourself, then it ruins your health; thus it destroys one of the factors. Also, if you are mentally unhappy or frustrated, then physical comfort is not (　(d)　) much help. On the other hand, if you can maintain a calm, peaceful state of mind, then you can be a very happy person even if you have poor health. Or, even if you have wonderful possessions, when you are in an intense moment of anger or hatred, you feel like throwing them, breaking them. At that moment your possessions mean nothing. Today there are societies that are very developed materially, yet among them there are many people who are not very happy. Just underneath the beautiful surface of wealth there is a kind of mental unrest, leading to frustration, unnecessary quarrels, reliance on drugs or alcohol, and in the worst case, suicide. So there is no guarantee (イ)<u>that</u> wealth alone can give you the joy or fulfillment that you are seeking. The same can be said (　(e)　) your friends too. When you are in an intense state of anger or hatred, even a very close friend appears to you as somehow sort of frosty, or cold, distant, and quite annoying.

All of this indicates the tremendous influence (ロ)<u>that</u> the mental state, the mind factor, has on our experience of daily life. Naturally, then, we have to

© RECRUIT HOLDINGS
本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は著作権者に帰属します。
また本サービスに掲載の全部または一部につき無断複製・転載を禁止します。

take that factor very seriously.

NOTE

© RECRUIT HOLDINGS
本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は著作権者に帰属します。
また本サービスに掲載の全部または一部につき無断複製・転載を禁止します。

So, leaving aside the perspective of spiritual practice, even in worldly terms, in terms of our enjoying a happy day-to-day existence, the greater the level of calmness of our mind, the greater our peace of mind, the greater our ability to enjoy a happy and joyful life.

... I should mention that when we speak of a calm state of mind or peace of mind we shouldn't confuse that with a totally ... (f)apathetic state of mind. Having a calm or peaceful state of mind doesn't mean being totally spaced out or completely empty. Peace of mind or a calm state of mind is rooted in affection and compassion. There is a very high level of sensitivity and feeling there.

... As long as there is a lack of the inner discipline that brings calmness of mind, no matter what external facilities or conditions you have, they will never give you the feeling of joy and happiness (ハ)that you are seeking. On the other hand, if you possess this inner quality, a calmness of mind, a degree of stability within, then even if you lack various external facilities (ニ)that you would normally consider necessary for happiness, it is still possible to live a happy and joyful life.

[The Art of Happiness: A Handbook for Living by The Dalai Lama and Howard C. Cutler © 1998 The Dalai Lama and Howard C. Cutler, Reproduced by permission of Hodder and Stoughton Limited]

NOTE

© RECRUIT HOLDINGS
本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は著作権者に帰属します。
また本サービスに掲載の全部または一部につき無断複製・転載を禁止します。

設問 (1)　本文中の下線部 (a) はどのような内容を指しているか。30 字前後の日本語で説明しなさい。

設問 (2)　本文中 (b) の [　　　　　　] 内に示された語群を、最も適当な語順に並び替えなさい。

設問 (3)　本文中の下線部 (c) の意味を日本語で表しなさい。

設問 (4)　本文中の空所 (d) と (e) に共通して入る最も適当な１語を記入しなさい。

設問 (5)　本文中の(イ)～(二)の下線を施した４つの that の内、用法の異なるものを一つ選んで記号で答えなさい。

© RECRUIT HOLDINGS
本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は著作権者に帰属します。
また本サービスに掲載の全部または一部につき無断複製・転載を禁止します。

設問 (6)　本文中の下線部 (f) の意味を最もよく表しているものはどれか。以下の（イ）～（ホ）から一つ選んで、記号で答えなさい。

（イ）being affectionate

（ロ）being angry

（ハ）being calm

（ニ）being empty

（ホ）being sensitive

設問 (7)　本文の内容に合うものを以下の（イ）～（ホ）から一つ選んで、記号で答えなさい。

（イ）物質的な豊かさを捨てて精神的な満足を追う時、はじめて幸福が得られる。

（ロ）精神的な平静さがあるとき、はじめて幸福が得られる。

（ハ）物質的な豊かさがあっても、友人と健康に恵まれなければ、幸福にはなれない。

（ニ）物質的な豊かさを他人のために使う時こそ、幸福が得られる。

（ホ）精神的な平静さがあっても、宗教的な喜びがなければ、幸福にはなれない。

© RECRUIT HOLDINGS
本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は著作権者に帰属します。
また本サービスに掲載の全部または一部につき無断複製・転載を禁止します。

高３トップレベル英語～読解編～　後期　復習テスト　第二十回

次の見出し語や下線部の意味に合う選択肢を選びなさい。

1. reference

① 好み　② 偏見　③ 悪口　④ 言及

2. enlightenment

① 悟り　② 語り　③ 偏り　④ 隔たり

3. aspiration

① 親切心　② 向上心　③ 確立　④ 規律

4. contribute to

① ～の一因となる　② ～から生じる　③ ～が原因だ　④ ～に分配する

5. accumulate

① 蓄積する　② 停滞する　③ 後退する　④ 期待する

6. 源

① discourse　② resource　③ concourse　④ source

7. 決定的な

① crude　② exclude　③ crucial　④ conclude

8. 抱く

① port　② harbor　③ gulf　④ valley

9. 財産

① possession　② disposal　③ proposal　④ purpose

10. 自殺

① commit　② crime　③ suicide　④ slaughter

11. As long as there is a lack of the inner discipline, no matter what external conditions you have, they will never give you the feeling of joy and happiness.

① 内面の規律が欠けて、自分の持つ外的状況が何だろうと、それらによって、喜びや幸せという感情を手にすることはない。

② 内面の規律が欠けている限り、自分の持つ外的状況が何だろうと、それらによって、喜びや幸せという感情を手にすることはない。

③ 内面の規律が欠けている限り、たとえ自分がどんな外的状況を持っていたとしても、喜びや幸福感を手にすることはできない。

④ 長い間内面の規律が欠けて、たとえ自分がどんな外的状況を持っていたとしても、喜びや幸福感を手にすることはできない。

© RECRUIT HOLDINGS
本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は著作権者に帰属します。
また本サービスに掲載の全部または一部につき無断複製・転載を禁止します。

NOTE

© RECRUIT HOLDINGS
本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は著作権者に帰属します。
また本サービスに掲載の全部または一部につき無断複製・転載を禁止します。

高３トップレベル英語～読解編～　第 20 講　解答

< 解答 >

設問 (1) 日常的，世俗的な意味で理解している喜びや幸せを扱う状況のこと。

設問 (2) we regard as a source of happiness is

設問 (3) 全訳の下線部を参照。

設問 (4) of

設問 (5)（イ）

設問 (6)（二）

設問 (7)（ロ）

< 全訳 >

幸福を達成することは可能なことだけれども，幸福は単純なものではない。多くの段階がある。例えば, 仏教では, 充足感あるいは幸福の 4 つの要素について述べている。4 つの要素とは富，現世の満足，精神性，そして悟りである。それらが一緒になって，個人の幸福の追求の全体を包含しているのである。

完全性とか悟りのような，究極の宗教的あるいは精神的向上心はさておいて，人々が日常的あるいは世俗的な意味で理解している喜びや幸福を扱っていこう。この文脈の中では，喜びや幸福の一因になると昔から認められているある重要な要素がある。例えば，健康は幸せな生活に必要な要因の一つと考えられている。人々が幸福の源と見なしているもう一つの要因は，物質的な備え，すなわち我々が積み重ねている富である。さらなる要因は, 友情, 仲間をもつことである。充足した生活を楽しむためには, 感情面でつながりをもて，信頼できる友人の輪が必要であることはみなが認識している。

さて，実際これらの要因の全ては幸福の源である。(c) しかし，幸福で充実した生活を享受するという目標に向かって個人がこれらの要因を十分に利用できるようにするためには，精神の状態がカギを握っている。それは決定的なものとなる。

もし，健康や富のような好ましい状況を，積極的な方法で他人を助ける際に活用すれば，それらはより幸福な生活を達成するための要因となるであろう。そしてもちろん，人はこういった要素を享受する。すなわち，物質的な備えや成功など。しかし精神的に正しい姿勢がなければ，そして精神的な要因に注意を払わなければ，それらの要素は長期的な幸福感に対してごくわずかしか影響を与えない。例えば，自分の心のどこか深くに憎しみに満ちた思いや激しい怒りを抱いていると，健康をそこねてしまう。つまり，幸福の要因の一つが破壊されてしまう。また，精神的に不幸であったり

© RECRUIT HOLDINGS
本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は著作権者に帰属します。
また本サービスに掲載の全部または一部につき無断複製・転載を禁止します。

欲求不満であったりすると，肉体的な快適さはあまり役に立たない。一方で，穏やかで静かな精神状態を維持することができれば，たとえ健康状態が悪くてもとても幸せな人になれる。あるいは，たとえすばらしい財産を所有していても，激しい怒りや憎悪を抱く時には，その財産を捨て去ったり壊してしまいたいと思うようになる。そのような時，あなたの財産は何の意味ももたない。今日では，とても物質的に発達した社会があるが，その中には，あまり幸福ではない人々も多い。富という美しい表面のすぐ下に，ある種の精神的不安があり，そのせいで，欲求不満，不要な口論，薬物やアルコールへの依存，そして最悪の場合には自殺へとつながっていく。したがって，財産だけで，探している喜びや達成感が得られるという保証はない。同じことが友人についても言える。激しい怒りや憎しみの状態にある時は，非常に親しい友人でさえ，どういうわけかいくぶん冷淡に，あるいは冷たく，よそよそしく，かなりわずらわしく思えてしまう。

この全ては，精神状態つまり精神的な要因が我々の日常生活の経験に与える非常に大きな影響を示している。そうだとしたら，我々がその要因をとても真剣に考慮しなければならないのは当然だ。

したがって，宗教的実践という観点はさておいて，世俗的な観点，つまり幸福な日々の生存を享受するという観点で見た場合でさえ，精神が平穏であればあるほど，また，精神がやすらいでいればいるほど，それだけ幸福で喜ばしい生活を一層享受できる。

…精神の平穏な状態ややすらぎについて語る時には，我々はそれを完全に…無感動な精神状態と混同してはならないと言わなければならない。平穏でやすらいだ精神状態にあるということは，完全にぼうっとするとか完全に心をからにしてしまうという意味ではない。心のやすらぎ, 平穏な精神状態というのは, 愛情と同情に基づいている。そこには非常に高い水準の感受性と感情がある。

…心の平穏をもたらしてくれる内面の規律が欠けている限り，たとえどんな外的な備えや状況を有していようと，それらは人が求める喜びや幸福の感情を決して与えてはくれない。一方で，このような内面の資質，つまり心の平穏，ある程度の安定性があれば，幸福のために必要であると通常考えられがちな様々な外的備えがなかったとしても，それでも幸福で楽しい生活を送ることは可能なのである。

第 20 講　重要語彙リスト

1	reference	言及
2	fulfillment	充実感
3	spirituality	精神性
4	enlightenment	悟り
5	embrace	包含する
6	quest	探求
7	leave aside	脇に置く
8	ultimate	究極の
9	aspiration	向上心
10	context	状況
11	conventionally	慣習的に
12	contribute to	～の一因となる
13	material	物質の
14	facility	備え
15	accumulate	蓄積する
16	additional	追加の
17	crucial	決定的な
18	utilize	利用する
19	harbor	抱く
20	intense	激しい
21	ruin	だめにする
22	possession	財産
23	hatred	憎しみ
24	underneath	下で
25	unrest	不安
26	quarrel	口論
27	suicide	自殺
28	guarantee	保障
29	tremendous	ものすごい
30	take O seriously	O を真剣に考える
31	perspective	観点
32	apathetic	無感情の
33	spaced out	ぼうっとする
34	affection	愛情
35	compassion	同情
36	sensitivity	感受性
37	as long as ~	～する限り
38	discipline	規律
39	no matter 疑問詞	たとえ～でも
40	stability	安定性

© RECRUIT HOLDINGS
本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は著作権者に帰属します。
また本サービスに掲載の全部または一部につき無断複製・転載を禁止します。

第 20 講　音読用白文　①　②　③　④　⑤　⑥　⑦　⑧　⑨　⑩

Although it is possible to achieve happiness, happiness is not a simple thing. There are many levels. In Buddhism, for instance, there is a reference to the four factors of fulfillment, or happiness : wealth, worldly satisfaction, spirituality, and enlightenment. Together they embrace the totality of an individual's quest for happiness.

Let us leave aside for a moment ultimate religious or spiritual aspirations like perfection and enlightenment and deal with joy and happiness as we understand them in an everyday or worldly sense. Within this context, there are certain key elements that we conventionally acknowledge as contributing to joy and happiness. For example, good health is considered to be one of the necessary factors for a happy life. Another factor that we regard as a source of happiness is our material facilities, or the wealth that we accumulate. An additional factor is to have friendship, or companions. We all recognize that in order to enjoy a fulfilled life, we need a circle of friends with whom we can relate emotionally and trust.

Now, all of these factors are, in fact, sources of happiness. But in order for an individual to be able to fully utilize them towards the goal of enjoying a happy and fulfilled life, your state of mind is key. It's crucial.

If we utilize our favorable circumstances, such as our good health or wealth, in positive ways, in helping others, they can be contributory factors in achieving a happier life. And of course we enjoy these things — our material facilities, success, and so on. But without the right mental attitude, without attention to the mental factor, these things have very little impact on our long-term feelings of happiness. For example, if you harbor hateful thoughts or intense anger somewhere deep down within yourself, then it ruins your health; thus it destroys one of the factors. Also, if you are mentally unhappy or frustrated, then physical comfort is not of much help. On the other hand, if you can maintain a calm, peaceful state of mind, then you can be a very happy person even if you have poor health. Or, even if you have wonderful possessions, when you are in an intense moment of anger or hatred, you feel like throwing them, breaking them. At that moment your possessions mean nothing. Today there are societies that are

© RECRUIT HOLDINGS
本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は著作権者に帰属します。
また本サービスに掲載の全部または一部につき無断複製・転載を禁止します。

very developed materially, yet among them there are many people who are not very happy. Just underneath the beautiful surface of wealth there is a kind of mental unrest, leading to frustration, unnecessary quarrels, reliance on drugs or alcohol, and in the worst case, suicide. So there is no guarantee that wealth alone can give you the joy or fulfillment that you are seeking. The same can be said of your friends too. When you are in an intense state of anger or hatred, even a very close friend appears to you as somehow sort of frosty, or cold, distant, and quite annoying.

All of this indicates the tremendous influence that the mental state, the mind factor, has on our experience of daily life. Naturally, then, we have to take that factor very seriously.

So, leaving aside the perspective of spiritual practice, even in worldly terms, in terms of our enjoying a happy day-to-day existence, the greater the level of calmness of our mind, the greater our peace of mind, the greater our ability to enjoy a happy and joyful life.

... I should mention that when we speak of a calm state of mind or peace of mind we shouldn’t confuse that with a totally ... apathetic state of mind. Having a calm or peaceful state of mind doesn’t mean being totally spaced out or completely empty. Peace of mind or a calm state of mind is rooted in affection and compassion. There is a very high level of sensitivity and feeling there.

... As long as there is a lack of the inner discipline that brings calmness of mind, no matter what external facilities or conditions you have, they will never give you the feeling of joy and happiness that you are seeking. On the other hand, if you possess this inner quality, a calmness of mind, a degree of stability within, then even if you lack various external facilities that you would normally consider necessary for happiness, it is still possible to live a happy and joyful life.

復習テスト解答

第二十回

1. ④	2. ①	3. ②	4. ①
5. ①	6. ④	7. ③	8. ②
9. ①	10. ③	11. ③	

Ⓒ RECRUIT HOLDINGS
本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は著作権者に帰属します。
また本サービスに掲載の全部または一部につき無断複製・転載を禁止します。